

Упражнение на брюшное дыхание

1. Отметьте уровень напряжения, которое вы чувствуете. Затем положите одну руку на живот под грудной клеткой.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос, представляя, что воздух опускается как можно ниже. Если вы дышите животом, ваша руку должна подняться. Грудная клетка должна двигаться только слегка, а живот должен расширяться.
3. Когда вы сделаете полный вдох, задержите дыхание на секунду, а затем медленно выдохните через нос или рот. Обязательно выдохните полностью. Когда выдыхаете, позвольте всему телу полностью расслабиться (руки и ноги обмякли как у тряпичной куклы).
4. Сделайте 10 медленных полных движений животом. Постарайтесь, чтобы ваше дыхание было ровным и равномерным, не делайте резких глубоких вдохов и не выдыхайте сразу весь воздух. Если вы медленно сосчитаете до четырех на вдохе (один-два-три-четыре), а потом медленно сосчитаете до четырех на выдохе, это поможет замедлить ваше дыхание. Не забывайте делать небольшую паузу в конце каждого вдоха.
Общий процесс должен идти так:
Медленный вдох... Пауза... Медленный выдох («десять»)
Медленный вдох... Пауза... Медленный выдох («девять»)
Медленный вдох... Пауза... Медленный выдох («восемь»)
И так далее до одного...
5. Пять минут брюшного дыхания значительно снизят тревогу или ранние симптомы паники.

Практикуйте упражнение ежедневно по 5 минут в день в течение как минимум 14 дней. Но если вы хотите сменить тип дыхания с уровня грудной клетки на дыхание низом живота, то тренируйтесь этому навыку в течение 1 месяца.

Упражнение рекомендовано выполнять каждый день в одно и то же время.